

Guía de WIC para hacer las compras



Washington State
WIC Nutrition Program

¡NUEVO!

Del 1 de abril de 2012 al 31 de marzo de 2013



Bienvenido a WIC — The Women, Infants, and Children Nutrition Program

¡Felicitaciones por hacer una elección importante y saludable participando en WIC!

Trabajando con clientes de WIC, personal de tiendas de comestibles y personal clínico, hemos creado esta guía pensando en los compradores y cajeros de WIC.

Acerca de la guía de WIC para hacer las compras

La guía de WIC para hacer las compras es la **principal** fuente que tienen los clientes y personal de tiendas de WIC para obtener información acerca de alimentos aprobados de WIC. Esta guía está diseñada para ayudarle a tener una experiencia de compras exitosa.

En esta guía encontrará:

- Información para los compradores y cajeros minoristas de WIC
- Listas de alimentos aprobados y no aprobados
- Imágenes de marcas específicas y tipos de comidas permitidas

Si tiene preguntas o necesita ayuda...

Pregúntele a WIC o al personal de la tienda de comestibles, o comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente de WIC: 1-800-841-1410.

Espero que tenga una buena experiencia de compras. Disfrute de sus saludables comidas de WIC.

Janet Jackson Charles
Washington State WIC Director

WIC es un programa nutricional que ayuda a mujeres embarazadas, nuevas madres y niños a alimentarse bien, aprender acerca de la nutrición y mantenerse saludables. WIC es el "Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children".

WIC ofrece: examen de salud, educación sobre salud y nutrición, fomento y apoyo de la lactancia materna, ayuda para obtener otros servicios y cheques para alimentos nutritivos.

El programa de nutrición WIC del estado de Washington no discrimina.

Contenido

Información para compradores de WIC

Cómo utilizar los cheques de WIC.....	2
Consejos para hacer las compras	3

Baby Food / Comida para bebés

Baby Cereal.....	4
Baby Food – Fruits and Vegetables.....	4
Baby Food – Meats	5

Breakfast Cereal / Cereales para el desayuno6–7

Cheese / Queso 8

Dried Beans/Peas/Lentils / Frijoles/arvejas (guisantes)/lentejas secos... 9

Eggs / Huevos..... 10

Fish – Canned / Pescado enlatado..... 11

Fresh Fruits and Vegetables / Frutas y verduras frescas..... 12–13

Juice / Jugo

Juice for Women – Cans or Plastic Bottles (46 oz)	14–15
Juice for Women – Frozen (11.5 oz o 12 oz)	16–17
Juice for Children – Plastic Bottles (64 oz).....	18–19

Milk / Leche

2%, 1%, or Nonfat	20
Whole	20
Lactose Free	21
Dry.....	21
Evaporated	22

Peanut Butter / Mantequilla de cacahuete (maní)23

Soy Beverage / Bebidas de soya24

Tofu25

Whole Grain Choices / Opciones de grano entero

Brown Rice.....	26
Bulgur.....	27
Oatmeal.....	27
Soft Tortillas.....	28
100% Whole Wheat Bread.....	29

Información para los cajeros minoristas

Identificación del cliente de WIC.....	30
Puntos importantes para recordar en la caja.....	31
Cómo recibir un cheque de WIC.....	32–33
Cómo recibir los cheques para frutas y verduras de WIC	34–35
Lo que deben saber los cajeros.....	36

Consejos de WIC para hacer las compras

Cómo utilizar los cheques de WIC

Las siguientes reglas se aplican para los cheques de WIC y los cheques para frutas y verduras de WIC:

- Utilice sus cheques entre el primer y último día de vigencia.
- Sólo utilice un cheque si su nombre está impreso debajo del recuadro de la firma.
- Compre únicamente en las tiendas aprobadas. Busque los avisos que digan **“WIC Checks Accepted Here”** (Aquí se aceptan cheques de WIC).
- Compre las cantidades y clases de alimentos especificados en sus cheques.
- Separe los alimentos de WIC por cheque y de los demás productos que esté comprando.
- Infórmele al cajero que usted utilizará cheques de WIC antes de empezar la compra.
- Firme el cheque sólo luego de que el cajero haya verificado su identidad y escriba el monto.



Estas reglas adicionales se aplican únicamente a cheques para frutas y verduras de WIC:

- Si usted o alguien más en su familia reciben cheques para Frutas y Vegetales de WIC, pregúntele al cajero si pueden usarlos juntos. Algunas tiendas pueden procesar los cheques de esa manera.

Ejemplo: Puede combinar un cheque para frutas y verduras de WIC de \$6 con un cheque para frutas y verduras de WIC de \$10 para pagar un valor de \$16 en frutas y verduras frescas.

- Si su compra cuesta más que el monto en el cheque para frutas y verduras de WIC, puede pagar el monto adicional.

Ejemplo: Si la compra cuesta \$7, y usted tiene un cheque para frutas y verduras de WIC de \$6, puede pagar el \$1 adicional para cubrir el costo.

- Si su compra cuesta menos que el monto en el cheque para frutas y verduras de WIC, no podrá recibir el dinero del vuelto.

Consejos para hacer las compras

Puede ayudar a WIC a prestar servicio a más familias utilizando cupones y tarjetas de descuentos y eligiendo comidas de precios más bajos.

Las ofertas especiales de la tienda aplican a compras de WIC. Esto incluye ofertas de compre uno y lleve el segundo gratis.

Si no puede encontrar lo que está buscando, pida ayuda al personal de la tienda.

No tiene que comprar todos los alimentos que aparecen en sus cheques de WIC. Puede comprar menos, no más.

Lleve su carpeta de Citas/tarjeta de identificación de WIC a la tienda para utilizar como identificación. Se aceptan otros tipos de identificación. El nombre en su tarjeta de identificación debe ser igual a uno de los nombres que aparecen debajo del recuadro de firma en el cheque.

Si firma el cheque antes de entregárselo al cajero, no se le aceptará el cheque.



Pesos y medidas

Abreviaciones:

Onzas = OZ

Libra = LB

Equivalentes:

1/2 galon = 2 cuartos

1 galón = 2 medios galones

1 galón = 3,8 litros

1/2 libra = 8 onzas

1 libra = 16 onzas

1 libra = 0,45 kilogramos

Consejos para hacer las compras

Busque los consejos para hacer las compras en toda la guía.

Baby Food / Comida para bebés

Baby Cereal / Cereal para bebés

APROBADOS

Debe ser

8 oz o 16 oz

Cajas

Seco

Sin agregados

Estas marcas:

Beech-Nut

Gerber



Usted puede elegir

Cualquier tipo incluyendo cebada, mezcla de granos, multigranos, harina de avena, arroz e integrales enteros.

NO APROBADOS

No compre

Marcas, tamaños y tipos no aprobados

Latas

Cajas de cartón

Frascos

Paquetes individuales o de porción individual

Agregado de fruta, fórmula o sabores

DHA

Orgánico

Prebiótico o probiótico

Baby Food – Fruits and Vegetables / Comidas con frutas y verduras para bebés

APROBADOS

Debe ser

Frascos de vidrio de 4 oz

Sin agregados

Estas marcas:

Beech-Nut Stage 2 Homestyle

Gerber 2nd Foods



Usted puede elegir

Cualquier variedad

Combinaciones de frutas

Combinaciones de verduras

Una sola fruta

Una sola verdura

NO APROBADOS

No compre

Marcas, tamaños y tipos no aprobados

Envases de plástico

Agregado de fórmula o sabores

Cazuelas

Pasteles

Postres

DHA

Cenas

Granos

Carne

Fideos o arroz

Orgánico

Etapa 1, Etapa 2 ½, o Etapa 3

Baby Food – Meats / Comida con carne para bebés

APROBADOS

Debe ser

Frascos de vidrio de 2,5 oz

Sin agregados

Etapa 1 o Etapa 2



Usted puede elegir

Cualquier marca

Cualquier variedad

Carne sola

Con caldo

Con salsa

NO APROBADOS

No compre

Tamaños y tipos no aprobados

Envases de plástico

Agregado de sabores, comidas o especias

Cazuelas

DHA

Cenas

Barras de carne

Mezclada con frutas o verduras

Fideos o arroz

Orgánica

Etapa 3



Para bebés con lactancia materna completa

La lactancia materna les brinda a mamás y bebés beneficios saludables para toda la vida. WIC apoya la lactancia materna. Cuanto más dé de mamar, ¡más comidas de WIC recibe!



Fórmula

Sólo se permite la fórmula indicada en el cheque.

Para información sobre las fórmulas aprobadas por WIC, visite www.doh.wa.gov/cfh/WIC/formula.htm, o llame al Servicio de Atención al Cliente de WIC al 1-800-841-1410.

Breakfast Cereal / Cereales para el desayuno

Cold Breakfast Cereal / Cereales para el desayuno frío

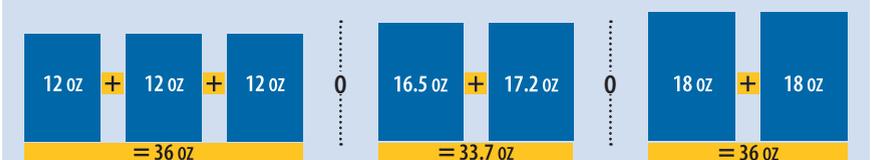


Breakfast Cereal

Hot Breakfast Cereal / Cereales para el desayuno caliente



Puede elegir una combinación de cereales para el desayuno hasta el monto de onzas (OZ) indicado en el cheque. Ejemplos:



Breakfast Cereal / Cereales para el desayuno

APROBADOS

Debe ser

Cajas, 11 oz a 36 oz

Sin agregados

Estas marcas y tipos:

Cereales para el desayuno frío

Bran Flakes:

Essential Everyday *

Food Club *

Fred Meyer *

Great Value *

IGA *

Safeway *

Western Family *

Cheerios (Sin agregados) *

Corn Chex

Kellogg's Corn Flakes

Kellogg's Mini-Wheats,

Unfrosted Bite Size *

Kix (Sin agregados)

Life (Sin agregados)

Post Grape Nuts *

Post Grape Nuts Flakes *

Rice Chex

Wheat Chex *

Cereales para el desayuno caliente

Cream of Wheat (1 minute,
2 ½ minute, 10 minute)

Harina de avena instantánea en
cajas que contienen paquetes
individuales:

Essential Everyday Original Flavor *

Great Value, Original *

Hy-Top, Regular Flavor *

IGA, Regular Flavor *

Safeway, Regular Flavor *

Quaker Oats, Original *

Western Family, Regular Flavor *

NO APROBADOS

No compre

Marcas, tamaños y tipos no
aprobados

Bolsas de cereales para el desayuno

Agregado de sabores, comidas
o especias

Consejo para hacer las compras

Puede elegir harina de avena en
cajas que contienen paquetes
individuales cuando "breakfast
cereal" esté indicado en el cheque.

* Estos cereales para el desayuno son
buenas fuentes de grano entero y fibra.

Cheese / Queso

APROBADOS

Debe ser

Paquete en bloque de 16 oz cuando "1 LB cheese" esté indicado en el cheque

Fabricado con leche vacuna pasteurizada

Hecho en los EE.UU.

Sin agregados

Estos tipos:

Cheddar (suave, intermedio o fuerte, amarillo o blanco)

Colby

Colby Jack

Monterey Jack

Mozzarella (parcialmente descremada, leche entera, en bloque, en bolas o paquete al vacío)



Usted puede elegir

Paquetes en bloque de 8 oz únicamente cuando "kosher cheese" esté indicado en el cheque

Dos paquetes en bloque de 16 oz cuando "2 LB cheese" esté indicado en el cheque

Paquete en bloque de 32 oz cuando "2 LB cheese" esté indicado en el cheque

Cualquier marca

Fortificado con calcio y/o vitamina D

Sin grasa, bajo en grasa y reducido en grasa

Reducido en sodio

NO APROBADOS

No compre

Tamaños y tipos no aprobados

Paquetes individuales o de porción individual

Agregado de sabores, comidas o especias

Queso de leche cruda

Cortes para galletas saladas

Queso crema

Queso para emparedados

En trozos, desmenuzado, en cubos, cortado, rayado, en hebras o en fetas

DHA/ARA

Tipo Cheddar extra fuerte

Mozzarella fresco

De cabra u oveja

Importado

Sin lactosa

Bajo o reducido en colesterol

Muenster

Orgánico

Parmesano

Americano pasteurizado procesado

Provolone

Queso fresco

Tipo ricota

Barras de queso

Suizo

Sin pasteurizar

Queso añejo

Dried Beans/Peas/Lentils / Frijoles/arvejas (guisantes)/lentejas secas

APROBADOS

Debe ser

Sin agregados

Usted puede elegir

Bolsas de 16 oz

A granel (vendido por peso)

Cualquier marca

Cualquier variedad

No orgánicos u orgánicos



NO APROBADOS

No compre

Tamaños y tipos no aprobados

Cajas

Latas

Agregado de sabores, comidas o especias

Cebada

Mezcla de frijoles y arroz

Granos de café

Frijoles refritos secos

Congelados

Judías verdes

Dulces tipo "Jelly beans"

Sopa o mezcla de sopas

Vainas de vainilla

Eggs / Huevos

APROBADOS

Debe ser

Cartones de 12 unidades
(1 docena)

Huevos de gallina blancos



Usted puede elegir

Cualquier marca

Tamaño pequeño, mediano
o grande

NO APROBADOS

No compre

Tamaños y tipos no aprobados

Cartones de 6- ó 18-unidades

Huevos a granel

Huevos color café

Sin jaulas

DHA

Huevos de pato

Extra grandes o huevos jumbo

Fecundados

Huevos de gallinas camperas

Líquido, pasteurizado, en polvo o
productos que reemplacen a
los huevos

Huevos de nidos naturales u otros
huevos especiales

Huevos que no sean de gallina

Omega 3

Orgánicos

Huevos duros individuales

Fish – Canned / Pescado – enlatado

APROBADOS

Debe ser

Atún dietético en trozos en agua,
5 oz a 6 oz

Salmón rosado, 5 oz a 14,75 oz

Latas

Sin agregados



Usted puede elegir

Cualquier marca

Sin espinas

Reducido en sodio

Sin piel

NO APROBADOS

No compre

Tamaños y tipos no aprobados

Atún en latas de 12 oz

Envasados en bolsas de aluminio

Envasados en bolsas

Paquetes para refrigerios

Agregado de sabores, comidas o
especias

Atún blanco (Albacore)

Deshidratados

En filete

Frescos

Congelados

Gourmet

Caballa

Salmón rojo

Sardinas

Ahumados

Atún blanco sólido o en trozos

Salmón especial o filete de atún

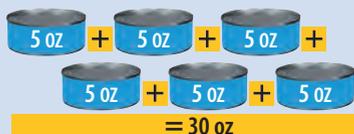
Atún Tongol

Atún aleta amarilla



Para mujeres con lactancia materna completa

Puede elegir una combinación de atún dietético en trozos y salmón rosado hasta el monto de onzas (oz) indicado en el cheque. Ejemplos:



Fresh Fruits and Vegetables / Frutas y verduras frescas

APROBADOS

Debe ser

Frutas frescas

Verduras frescas

Usted puede elegir

Envasados o en bolsas

A granel (vendido por peso)

Recipientes de plástico con forma de bol, taza, tubo o caja

Cualquier marca

Cualquier combinación de frutas y vegetales

Cualquier variedad

No orgánico u orgánico

Enteros o cortados

Batatas (Yams)

NO APROBADOS

No compre

Tipos no aprobados

Agregado de salsas, aderezos, grasas o aceites

Agregado de sabores, comidas o especias

Jugo o jarabe agregado

Empanizadas, enlatadas, cocidas, hechas crema, secas, congeladas o en sopas

Flores comestibles

Canastas de frutas

Frutas en láminas o láminas arrolladas

Frutas con contenido de hierbas o especias, como aloe vera, anís, hojas de banana, albahaca, hojas de laurel, alcaravea, perifollo, cebolletas, cilantro, cáscara de maíz, eneldo, fenogreco, rábano, pasto de limón, hojas de lima, mejorana, menta, orégano, perejil, romero, salvia, satireja, estragón, tomillo, vainas de vainilla o pasto de trigo

Artículos para ornamentación o decorativos, como chiles, ajo en ristra, calabazas, calabazas cortadas o pintadas

Bandejas para fiestas, fuentes o platos

Papas (excepto batatas (yams)), incluyendo azules, púrpuras, rojas, blancas, amarillas o Yukon Gold

Artículos de bares de ensaladas

Azúcar o caña de azúcar



Fresh Fruits and Vegetables / Frutas y verduras frescas

¿Quiere saber cuánto costarán las frutas y verduras?

1. Pese un artículo y redondee el peso a la ½ libra más cercana.
2. En la columna “price per pound” encuentre el precio más cercano por libra del artículo.
3. Lea en la fila para encontrar el costo en base al peso del artículo.
4. Repita estos pasos para cada artículo.
5. Suma el costo de todos los artículos para saber cuánto costarán todas las frutas y verduras que planea comprar.

Price per pound (LB)	1 LB	1½ LB	2 LB	2½ LB	3 LB	3½ LB	4 LB	4½ LB	5 LB
\$0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96	2.21	2.45
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36	2.66	2.95
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76	3.11	3.45
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16	3.56	3.95
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56	4.01	4.45
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96	4.46	4.95
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36	4.91	5.45
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76	5.36	5.95
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16	5.81	6.45
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56	6.26	6.95
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96	6.71	7.45
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36	7.16	7.95
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76	7.61	8.45
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16	8.06	8.95
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56	8.51	9.45
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96	8.96	9.95
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36	9.41	10.45
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76	9.86	10.95
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16	10.31	11.45
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56	10.76	11.95
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96	11.21	12.45
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36	11.66	12.95
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76	12.11	13.45
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16	12.56	13.95
2.89	2.89	4.34	5.78	7.23	8.67	10.12	11.56	13.01	14.45

Juice for Women / Jugo para mujeres

Apple / Manzana



Grape / Uva



Grapefruit / Toronja



Orange / Naranja



Juice - 46 OZ

Pineapple / Piña



Tomato and Vegetable / Tomate y verduras



Juice for Women / Jugo para mujeres

Cans or Plastic Bottles (46 OZ) /

En latas o botellas plásticas (46 OZ)

APROBADOS
Debe ser
Latas de 46 OZ o botellas plásticas de 46 OZ
Estas marcas y tipos:
Apple / Manzana
Great Value Apple
Tree Top 100% Apple
Grape / Uva
Welch's 100% Grape
Welch's 100% White Grape
Grapefruit / Toronja
Great Value Pink Grapefruit
Great Value White Grapefruit
Texsun Ruby Red Grapefruit
Orange / Naranja
Texsun Orange
Pineapple / Piña
Dole Pineapple
Fred Meyer Unsweetened Pineapple
Haggen Unsweetened Pineapple
IGA Pineapple
Western Family Pineapple
Tomato and Vegetable / Tomate y verduras
Campbell's Tomato
Haggen Tomato
Haggen Vegetable
IGA Tomato
Kroger Tomato
V8 100% Vegetable
V8 Essential Antioxidants 100% Vegetable
Western Family Tomato
Western Family Vegetable

NO APROBADOS
No compre
Marcas, tamaños y tipos no aprobados
Tamaños que no sean de 46 OZ
Cajas de cartón o botellas de vidrio
Sidra, cóctel, combinaciones de jugos de frutas, jugos para beber, limón, limonada, lima, jugo de lima o ponche
Orgánicos
Refrigerados

Juice – 46 OZ

Consejo para hacer las compras

Puede elegir una combinación de jugos en latas de 46 OZ, botellas plásticas de 46 OZ o envases congelados cuando “2 juice” esté indicado en el cheque.

Juice for Women / Jugo para mujeres

Apple / Manzana



Juice – Frozen

Grape / Uva



Grapefruit / Toronja

Cualquier marca



Orange / Naranja

Cualquier marca



Pineapple / Piña



Juice for Women / Jugo para mujeres

Frozen (11.5 OZ o 12 OZ) / Congelado (11,5 OZ o 12 OZ)

APROBADOS
Debe ser
11,5 oz o 12 oz congelado
Estas marcas y tipos:
Apple / Manzana
Albertsons Apple
Flavorite Apple
Fred Meyer Apple
Great Value 100% Apple
Hy-Top 100% Apple
IGA Apple
Kroger 100% Apple
Old Orchard 100% Apple
Safeway Apple
Tree Top 100% Apple
Western Family 100% Apple
Grape / Uva
Albertsons Grape
Great Value 100% Grape
Hy-Top 100% Grape
Old Orchard 100% Grape
Old Orchard 100% White Grape
Welch's 100% Grape
Welch's 100% White Grape
Western Family 100% Grape
Grapefruit / Toronja
Cualquier marca 100% jugo de toronja
Orange / Naranja
Cualquier marca 100% jugo de naranja
Pineapple / Piña
Dole 100% Pineapple
Old Orchard 100% Pineapple

NO APROBADOS
No compre
Marcas, tamaños y tipos no aprobados
Tamaños que no sean de 11,5 oz o 12 oz
Sidra, cóctel, combinaciones de jugos de frutas, jugos para beber, limón, limonada, lima, jugo de lima o ponche
Orgánicos

Juice - Frozen

Consejo para hacer las compras

Puede elegir una combinación de jugos en envases congelados, latas de 46 oz o botellas plásticas de 46 oz cuando "2 juice" esté indicado en el cheque.

Juice for Children / Jugo para niños

Apple / Manzana



Grape / Uva

Juice - 64 OZ



Orange / Naranja

Cualquier marca

Pineapple / Piña



Juice for Children / Jugo para niños

Plastic Bottles (64 oz) / Botellas plásticas (64 oz)

APROBADOS

Debe ser

Botellas plásticas de 64 oz únicamente

Estas marcas y tipos:

Apple / Manzana

Albertsons Apple
Albertsons Apple with Calcium and Vitamin C
Flavorite 100% Apple
Fred Meyer 100% Apple
Haggen 100% Apple
Hy-Top 100% Apple
IGA 100% Apple
Kroger Apple
Nestle Juicy Juice Apple
Safeway 100% Juice Apple
Tree Top 100% Apple
Western Family 100% Apple

Grape / Uva

Albertsons Grape
Albertsons White Grape
Flavorite Grape
Flavorite White Grape
Fred Meyer 100% Grape
Fred Meyer White 100% Grape
Great Value 100% Grape
Great Value 100% White Grape
Haggen 100% Grape
Haggen 100% White Grape
IGA 100% Grape
IGA 100% White Grape
Kroger Grape
Kroger White Grape
Safeway 100% Grape
Safeway 100% White Grape
Welch's 100% Grape
Welch's 100% White Grape
Welch's Red 100% Grape
Western Family 100% Grape
Western Family White Grape

APROBADOS

Orange / Naranja

Cualquier marca jugo de naranja 100%.

Algunos ejemplos son:

Big Tex
Flavorite
Golden Crown
Langers
Old Orchard
Safeway
Tropicana
Western Family

Pineapple / Piña

Albertsons Pineapple
Langers 100% Pineapple
Safeway 100% Pineapple
Western Family 100% Pineapple

NO APROBADOS

No compre

Marcas, tamaños y tipos no aprobados
Tamaños que no sean de 64 oz
Tipos de envases distintos a botellas plásticas
Refrigerados
Sidra, cóctel, arándanos, combinaciones de jugos de frutas, toronja, jugos para beber, limón, limonada, lima, jugo de lima o ponche
Orgánicos

Milk / Leche

2%, 1%, or Nonfat / 2%, 1% o sin grasa

APROBADOS

Debe ser

- 2%, 1% o leche sin grasa
- Únicamente el tipo de leche que está indicada en el cheque de WIC
- Envases de plástico o papel
- Leche vacuna
- Fortificada con vitaminas A y D
- Homogeneizada
- Pasteurizada
- Sin agregados, sin sabor
- Refrigerada



Usted puede elegir

- Combinaciones de galón o medio galón
- Los cuartos sólo están permitidos cuando está indicado en el cheque
- Leche fermentada (Acidophilus)
- Cualquier marca
- Fortificada con calcio
- Libre de grasa
- Kosher
- Leche fermentada (Lactobacillus)
- Baja en grasas
- Probióticos
- Leche descremada con espesantes agregados, como Creamy Fat Free, Skim Royal, Skim Supreme

NO APROBADOS

Vea la página 22.

Whole / Entera

APROBADOS

Debe ser

- Leche entera
- Únicamente el tipo de leche que está indicada en el cheque de WIC
- Envases de plástico o papel
- Leche vacuna
- Fortificada con vitamina D
- Homogeneizada
- Pasteurizada
- Sin agregados, sin sabor
- Refrigerada

Usted puede elegir

- Combinaciones de galón o medio galón
- Los cuartos sólo están permitidos cuando está indicado en el cheque
- Leche fermentada (Acidophilus)
- Cualquier marca
- Fortificada con calcio
- Kosher



NO APROBADOS

Vea la página 22.

Lactose Free / Sin lactosa

APROBADOS

Debe ser

- Leche sin lactosa
- Únicamente el tipo de leche que está indicada en el cheque de WIC
- Envases de plástico o papel
- Leche vacuna
- Fortificada con vitaminas A y D
- Homogeneizada
- Pasteurizada
- Sin agregados, sin sabor
- Refrigerada



Usted puede elegir

- Combinaciones de galón o medio galón
- Los cuartos sólo están permitidos cuando está indicado en el cheque
- 2%, 1%, leche sin grasa o leche entera sin lactosa
- Leche fermentada (Acidophilus)
- Cualquier marca
- Fortificada con calcio
- Kosher
- Leche fermentada (Lactobacillus)

NO APROBADOS

Vea la página 22.

Dry / Deshidratada

APROBADOS

Debe ser

- Leche deshidratada
- Únicamente el tipo de leche que está indicada en el cheque de WIC
- Mezclas en 1 cuarto de leche o más
- Leche vacuna
- Fortificada con vitaminas A y D
- Homogeneizada
- Pasteurizada
- Sin agregados, sin sabor

Usted puede elegir

- Cajas, cilindros, bolsas de plástico o envasados en bolsas
- 2%, 1%, leche sin grasa o leche entera deshidratada
- Cualquier marca
- Fortificada con calcio
- Kosher



NO APROBADOS

Vea la página 22.

Evaporated / Evaporada

APROBADOS

Debe ser

Latas de 12 oz
Leche evaporada
Únicamente el tipo de leche que está indicada en el cheque de WIC
Leche vacuna
Fortificada con vitaminas A y D
Homogeneizada
Pasteurizada
Sin agregados, sin sabor

Usted puede elegir

2%, 1%, leche sin grasa o leche entera evaporada
Cualquier marca
Fortificada con calcio
Kosher



NO APROBADOS

Vea la siguiente lista.

NO APROBADO PARA TODOS LOS TIPOS DE LECHE

No compre

Tamaños y tipos no aprobados
Agregado de sabores, comidas o especias
Envases de una pinta, media pinta o más pequeños
Botellas de vidrio, que no necesitan estar refrigeradas o envases UHT
Paquetes individuales o de porción individual
Leche en polvo a granel
Suero de mantequilla
Leche con chocolate
DHA/ARA
Leche tipo half and half

Cáñamo, nuez, arroz u otras bebidas de granos
Kefir
Bebida láctea baja en carbohidratos
Omega 3
Orgánica
Otra leche de origen animal, como de cabra u oveja
Leche cruda
Bebidas o leche de soya
Leche condensada endulzada
Leche sin pasteurizar
Crema de leche

Peanut Butter / Mantequilla de cacahuete (maní)

APROBADOS

Debe ser

Frascos de 16 oz a 18 oz

Sin agregados



Usted puede elegir

Cualquier marca

Cremosa o suave

Con trozos o con trozos extra

Crocante o crocante extra

Reducido en sodio

Mantequilla de cacahuete
(maní) natural

Del tipo que se debe mezclar
o no mezclar

Con o sin sal

NO APROBADOS

No compre

Tamaños y tipos no aprobados

Tamaños que no sean de
16 oz a 18 oz

A granel

Agregado de sabores, comidas
o especias

Agregado de aceites, como aceite
de lino o cártamo

DHA/ARA

Recién triturada o molida por
usted mismo

Tipo gourmet

Pasta de mantequilla de cacahuete
baja en carbohidratos

Baja en glucemia

Natural spread (para untar)

Mantequillas de nueces o semillas,
como almendra, anacardo, ajonjolí,
soya, semilla de girasol o tahini

Omega 3

Orgánica

Reducida en grasas

Nueces tostadas con miel

Rodajas o porciones individuales

Pasta

Tubos "Squeeze It" (para apretar)

Valencia

Vitamina E

Soy Beverage / Bebidas de soya

APROBADOS

Debe ser

Estas marcas y tipos:

8th Continent Soymilk
Envases de medio galón
Refrigeradas
Original o Vainilla

Pacific Ultra Soy
Envases de 32 oz (cuarto)
que no necesitan estar
refrigeradas
Sin agregados o Vainilla



NO APROBADOS

No compre

Marcas, tamaños y tipos
no aprobados

Consejo para hacer las compras

Puede comprar cuarto de galón, medio galón o una combinación de ambos cuando el cheque tiene impreso "quart(s) soy beverage".

APROBADOS

Debe ser

Envase de 12 oz a 16 oz

Con calcio

Sin agregados



Usted puede elegir

Cualquier marca

Refrigerado o que no necesita estar refrigerado

NO APROBADOS

No compre

Tamaños y tipos no aprobados

Tamaños que no sean de 12 oz a 16 oz

Agregado de sabores, comidas o especias

Horneado, en cubos o en fetas

Tofu para postre

Consejo para hacer las compras

Puede elegir **cualquier marca** de tofu. **Algunos ejemplos** se enumeran a continuación.

Azumaya Extra Firm

Azumaya Firm

Azumaya Silken

Frieda's Extra Firm

Frieda's Firm

Frieda's Soft

House Foods Organic Extra Firm

House Foods Organic Firm

House Foods Organic Medium Firm

House Foods Organic Soft (Silken)

House Foods Premium Extra Firm

House Foods Premium Extra Soft

House Foods Premium Firm

House Foods Premium Medium

Firm

House Foods Premium Soft (Silken)

Mori-Nu Organic Silken Extra Firm

Mori-Nu Organic Silken Firm

Mori-Nu Organic Silken Lite Firm

Nasoya Lite Firm

Nasoya Lite Silken

Nasoya Organic Extra Firm

Nasoya Organic Firm

Nasoya Organic Silken

Nasoya Organic Soft

Safeway O Organics Extra Firm

Safeway O Organics Firm

Sun Luck Chinese Style Firm

Sun Luck Japanese Style

Sun Luck Nugoshi Soft

Whole Grain Choices / Opciones de grano entero

Consejo para hacer las compras

Puede elegir una combinación de opciones de grano entero hasta el monto de onzas (OZ) indicado en el cheque.

Opciones de grano entero:

- Arroz integral
- Trigo bulgur
- Harina de avena
- Tortillas blandas
- Pan 100% de trigo integral



Whole Grains

Brown Rice / Arroz integral

APROBADOS

Debe ser

Sin agregados



Usted puede elegir

Bolsas de 16 OZ a 32 OZ

A granel (vendido por peso)

Cualquier marca

Sin gluten

Grano largo o corto

Instantáneo o regular

No orgánico u orgánico

NO APROBADOS

No compre

Tamaños y tipos no aprobados

Agregado de sabores, comidas o especias

Cajas

Basmati, negro, jazmín, caoba, blanco o salvaje

Tipo gourmet

Arroz mixto

Bulgur / Trigo bulgur

APROBADOS

Debe ser

Sin agregados

Usted puede elegir

Bolsas de 16 oz a 32 oz

A granel (vendido por peso)

Cualquier marca

No orgánico u orgánico



NO APROBADOS

No compre

Tamaños y tipos no aprobados

Cajas

Agregado de sabores, comidas o especias

Oatmeal / Harina de avena

APROBADOS

Debe ser

Sin agregados



Usted puede elegir

Bolsas de 16 oz a 32 oz

A granel (vendido por peso)

Cualquier marca

Sin gluten

Cocción instantánea o rápida

No orgánica u orgánica

Clásica o regular

Arrollada o entera

NO APROBADOS

No compre

Tamaños y tipos no aprobados

Cajas

Cilindros

Agregado de sabores, comidas o especias

Granola

Consejo para hacer las compras

Puede elegir harina de avena en bolsas o a granel cuando "whole grain choices" esté indicado en el cheque.

Whole Grain Choices / Opciones de grano entero

Soft Tortillas / Tortillas blandas

APROBADOS

Debe ser

Paquetes de 8 oz a 32 oz

Tortillas de maíz blandas amarillas o blancas

Tortillas blandas de trigo integral

Sin agregados

Usted puede elegir

Cualquier marca

Reducidas en sodio



NO APROBADOS

No compre

Tamaños y tipos no aprobados

Agregado de sabores, comidas o especias

Chips, tortillas para ensalada de taco, tortillas para rellenar para taco, tostadas o cualquier otro tipo de tortillas duras

Tortillas con granos mixtos, como maíz y trigo juntos

Trigo brotado

Tortillas fabricadas en la tienda

Tortillas con "light" o "lite" en la etiqueta

Envueltas

Consejo para hacer las compras

Puede elegir **cualquier marca** de tortillas blandas. **Algunos ejemplos** se enumeran a continuación.

Celia's White Corn

Celia's Whole Wheat

Carlita Corn

Don Pancho 6" White Corn

Don Pancho 6" Yellow Corn

Don Pancho White or Yellow Corn

Garden of Eatin' Organic Whole Wheat

Great Value Corn

Guerrero 100% Whole Wheat

Guerrero White or Yellow Corn

La Banderita White Corn

La Banderita Whole Wheat

La Burrita 8" Yellow Corn

Mission 96% Whole Wheat

Mission White Corn – Super Size

Mission Yellow Corn – Extra Thin

Mission Yellow Corn – Super Size

Mission Whole Wheat

Ortega Whole Wheat

Pepito White Corn

Pepito Whole Wheat

Tia Rosa White Corn

Tia Rosa Yellow Corn Taco Size

Whole Grain Choices / Opciones de grano entero

100% Whole Wheat Bread / Pan 100% de trigo integral

APROBADOS

Debe ser

- Paquetes de 16 oz a 32 oz
- Pan 100% de trigo integral
- Barra, sin agregados, en rebanadas

Usted puede elegir

- Cualquier marca
- Reducido en sodio



NO APROBADOS

No compre

- Tamaños y tipos no aprobados
- Agregado de sabores, comidas o especias
- Artesanales o gourmet (pan horneado en pequeñas hornadas)
- Panes no envueltos en plástico
- Panes con "light" o "lite" en la etiqueta
- DHA
- Fibra extra
- Pan francés
- Masa congelada o refrigerada
- Panes sin gluten
- Multigrano
- Pan con masa agria
- Trigo brotado
- Pan fabricado en la tienda
- Preparados para pan (sin cocinar)
- Que no esté en rebanadas

Consejo para hacer las compras

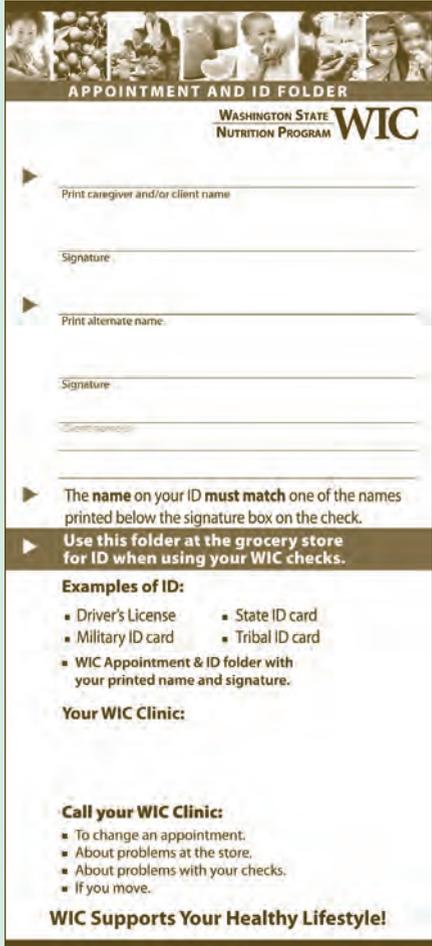
Puede elegir **cualquier marca** de pan 100% de trigo integral. **Algunos ejemplos** se enumeran a continuación.

- Albertsons
- Country Oven
- Franz
- Franz 50 Calorie
- Franz 100% Stone Ground
- Franz Big Horn Valley All Natural
- Franz Oregon Trail
- Fred Meyer
- Great Value
- Haggen

- Haggen Stone Ground
- Oroweat
- Oroweat Country
- Roman Meal All Natural
- Royal Hearth
- Safeway Kitchens
- Safeway Kitchens Country
- Safeway Open Nature
- Sara Lee Classic
- Sara Lee Hearty & Delicious
- Sara Lee Hearty & Delicious with Honey
- Sara Lee Soft & Smooth
- The Bread Garden 100% Stone Ground
- Yoke's Fresh Market

Identificación del cliente de WIC

1. El nombre de la persona que utiliza el cheque de WIC debe estar impreso debajo del recuadro de la firma del cliente en el cheque y coincidir con la identificación (ID).
2. Se debe mostrar la identificación cuando se utiliza un cheque de WIC.
3. **Toda la identificación que se necesita es una carpeta de Citas/ tarjeta de identificación de WIC con el nombre y la firma impresos de la persona que está utilizando el cheque.**
4. Si el cliente de WIC no tiene su carpeta de Citas/tarjeta de identificación de WIC, o si no tiene su nombre y firma impresos, utilice la siguiente lista para ver ejemplos de otros tipos de identificación que se pueden usar:
 - Licencia de conducir
 - Tarjeta de identificación militar
 - Tarjeta de identificación del estado
 - Tarjeta de identificación tribal
5. Los cheques de WIC deben firmarse en presencia del cajero y después de que el precio real de la compra esté escrito en el cheque.
6. Si se firma el cheque antes de presentárselo al cajero, el cheque de WIC no puede utilizarse.



The image shows a form titled "APPOINTMENT AND ID FOLDER" for the "WASHINGTON STATE NUTRITION PROGRAM WIC". The form has several sections for entering information:

- Print caregiver and/or client name**: A line for the name.
- Signature**: A line for the signature.
- Print alternate name**: A line for an alternate name.
- Signature**: A second line for a signature.

Below the signature lines, there are two instructions:

- ▶ The name on your ID **must match** one of the names printed below the signature box on the check.
- ▶ Use this folder at the grocery store for ID when using your WIC checks.

Examples of ID:

- Driver's License
- Military ID card
- State ID card
- Tribal ID card
- WIC Appointment & ID folder with your printed name and signature.

Your WIC Clinic:

Call your WIC Clinic:

- To change an appointment.
- About problems at the store.
- About problems with your checks.
- If you move.

WIC Supports Your Healthy Lifestyle!

Puntos importantes para recordar en la caja

- Los clientes de WIC deben poder comprar todos los alimentos en las cantidades indicadas en el cheque.
- Los clientes de WIC podrían elegir no comprar todos los alimentos en el cheque.
- Venda únicamente lo que figura en el cheque — no se permiten sustituciones.
- Los clientes de WIC pueden usar cupones de fabricantes y de tienda, y tarjetas de descuento. Deduzca el valor del/de los cupón/cupones antes de registrar el monto total de la compra en el cheque de WIC.
- Los clientes de WIC tienen derecho a las promociones de la tienda ofrecidas para todos los clientes (por ejemplo: compre uno y lleve el segundo gratis).
- Escriba en letra de molde en el cheque de forma clara y cuidadosa utilizando una pluma de tinta negra o azul oscuro.
- En los cheques de WIC para frutas y verduras nunca introduzca más del valor del cheque en el recuadro del Precio Real de la Compra.
- Siempre obtenga la firma del cliente de WIC en el cheque. Los cheques sin firmas no pueden ser pagados.
- Los clientes de WIC deben ser tratados con la misma cortesía que los demás compradores.
- Si debe rechazar un cheque de WIC, aplique todas sus habilidades de atención al cliente para explicar por qué. Dígale al cliente de WIC que puede llevar el cheque a su clínica de WIC para obtener ayuda o más información.
- Si un cliente de WIC necesita un alimento aprobado por WIC que no está en existencia, no emita vales ni le permita regresar a la tienda para obtener el artículo que falta.
- Un cheque de WIC no puede usarse para pagar una factura o una cuenta que un cliente de WIC tenga en su tienda.

Devoluciones de clientes de WIC de alimentos aprobados

Los clientes de WIC pueden devolver los alimentos aprobados de WIC si están dañados. Pueden tener exactamente la misma marca, tipo y tamaño de producto que el que devolvieron. No pueden obtener otros tipos de comida, crédito, efectivo, tarjetas de regalo o cupones como intercambio por el producto defectuoso.

Cómo recibir un cheque de WIC

WIC WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
P.O. BOX 47886 OLYMPIA, WA 98504-7886
1-800-841-1410

"Quit Smoking, 1-800-Quit-Now"

United Community Bank

64-1968
611

1965567100

Client ID#: 000111269 Name: Washington, Noel M
Pay To: Any Washington WIC Approved Store

2 First Day To Use
April 02, 2012

Transaction Date

Last Day To Use
May 02, 2012

*** You may buy less, not more *** See WIC Shopping Guide ***

3 2 gallon(s) 2%, 1%, or non fat milk, any brand
36 oz cereal, 11 oz box or larger
1 dozen white eggs, small, medium, or large
1 juice, 64 oz plastic bottles
1 lb -cheese, any brand, made in USA

Actual Purchase Price
\$

Retailer must deposit this check within
60 days of "First Day To Use"

Customer Signature - Show ID to match name below

X

Washington, Patrice S
 Washington, James D

April 2012
1221 / 20100927 **1**

5

Retailer Stamp ID Here

SAMPLE

1 Cómo empezar

- Procese cada cheque de WIC como una transacción independiente.
- Solicite el cheque y la identificación del cliente.
- El nombre en la tarjeta de identificación debe ser igual a uno de los nombres que aparecen debajo del recuadro de la firma.
- Escriba una tilde al lado del nombre del cliente.

- Rechace el cheque si ya está firmado, si el cliente no tiene identificación, si el nombre del cliente no aparece debajo del recuadro de la firma o si está alterado (por ejemplo, si se cambiaron las fechas o las cantidades).
- Cuando escriba en un cheque, utilice una pluma de tinta negra o azul oscuro. Escriba con claridad y no utilice plumas con tinta de color o gel.

2 Verifique las fechas cuidadosamente

- No acepte los cheques antes del "First Day To Use" o después del "Last Day To Use."
- Escriba la fecha de hoy en el recuadro "Transaction Date" (fecha de la transacción).

3 Venda únicamente alimentos aprobados de WIC, y la cantidad correcta de alimentos

- Marque los alimentos en el mismo orden que están enumerados en el cheque.
- Asegúrese de que el cliente haya seleccionado solamente alimentos aprobados de WIC. No venda alimentos no aprobados por WIC.
- Observe el número de artículos y las cantidades que se indican en el cheque y venda hasta estos montos. No es requisito para los clientes de WIC comprar todo lo que aparece en su cheque.

Si tiene preguntas acerca de los cheques de WIC o los cheques de frutas y verduras, comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente de WIC al 1-800-841-1410.

4 Total de la venta

- Escriba el monto total de la venta en el recuadro "Actual Purchase Price".
- Si comete un error cuando escribe el monto total de la compra, puede corregirlo. Siga estos pasos:
 - Trace una línea sobre el monto incorrecto
 - Escriba claramente el monto correcto dentro o cerca del recuadro, y escriba sus iniciales cerca del nuevo monto
 - No escriba ni haga borrones sobre los números, ni use corrector, ni trate de borrar el monto incorrecto

5 Finalice la venta con la firma del cliente

- Haga que el cliente firme el cheque en el recuadro de la firma **después** de que usted haya completado el recuadro "Actual Purchase Price".
- Pídale que le devuelva el cheque.
- Revise el cheque para asegurarse de que tiene:
 - Fechas válidas
 - El precio real de la compra correcto
 - La firma del cliente
 - Un tildado al lado del nombre del cliente

Cómo recibir los cheques de WIC para frutas y verduras

WIC WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
P.O. BOX 47886 WA 98504-7886
1-800-841-1410

United Community Bank 64-1968
611 **1965569102**

"Quit Smoking, 1-800-Quit-Now"

Client ID#: 000111269 Name: Washington, Noel M
Pay To: Any Washington WIC Approved Store

Transaction Date

2 **First Day To Use**
April 02, 2012

3 **6 dollars fresh fruits and/or vegetables**
ATTN Checkers: The price you enter on the check must not exceed the dollar amount printed on the check
The Client can pay any extra amount

4 **Last Day To Use**
May 02, 2012

Actual Purchase Price
\$

Retailer Stamp ID Here

Retailer must deposit this check within
60 days of "First Day To Use"

Customer Signature - Show ID to match name below
X

5 Washington, Patrice S
 Washington, James D

April 2012
1211 / 20100927 **1**

SAMPLE

1 Cómo empezar

- Los clientes de WIC pueden combinar más de un cheque de WIC para frutas y verduras en una sola transacción.
- Solicite el cheque y la identificación del cliente.
- El nombre en la tarjeta de identificación debe ser igual a uno de los nombres que aparecen debajo del recuadro de la firma.
- Escriba una tilde al lado del nombre del cliente.
- Rechace el cheque si ya ha sido firmado, si el cliente no tiene identificación, si el nombre del cliente no aparece debajo del recuadro de la firma o si está alterado (por ejemplo, si se cambiaron las fechas o cantidades).
- Cuando escriba en un cheque, utilice una pluma de tinta negra o azul oscuro. Escriba con claridad y no utilice plumas con tinta de color o gel.

2 Verifique las fechas cuidadosamente

- No acepte los cheques antes del "First Day To Use" o después del "Last Day To Use."
- Escriba la fecha de hoy en el recuadro "Transaction Date" (fecha de la transacción).

3 Venda únicamente frutas y verduras aprobados por WIC

- Esta guía tiene información acerca de frutas y verduras aprobadas por WIC (vea la página 12).
- Alentamos a los clientes de WIC a comprar el valor completo del cheque, pero no es un requisito.

4 Total de la venta

- Si la compra es inferior al valor del cheque, escriba el monto real de la compra. Por ejemplo, si el valor en dólares del cheque es de \$6,00, y el monto total de la compra es de \$4,50, escriba \$4,50.
- Si la compra es superior al valor del cheque, escriba el valor en dólares del cheque en el recuadro "Actual Purchase Price". Por ejemplo, si el valor del cheque es de \$6,00, y el monto total de la compra es de \$7,00, el monto que usted debe escribir en el cheque es \$6,00. El cliente paga el dólar adicional aparte, utilizando

una tarjeta de compra de Transferencia Electrónica de Beneficios (EBT) de Washington, tarjeta Quest, tarjeta de débito o crédito, cheque o efectivo. Si paga en efectivo, puede recibir cambio.

- Si comete un error cuando escribe el monto de la compra o el valor en dólares del cheque, puede corregirlo. Siga estos pasos:
 - Trace una línea sobre el monto incorrecto
 - Escriba claramente el monto correcto dentro o cerca del recuadro, y escriba sus iniciales cerca del nuevo monto
 - No escriba ni haga borrones sobre los números, ni use corrector, ni trate de borrar el monto incorrecto

5 Finalice la venta con la firma del cliente

- Haga que el cliente firme el cheque en el recuadro de la firma después de que usted haya completado el recuadro "Actual Purchase Price".
 - Pídale que le devuelva el cheque.
 - Revise el cheque para asegurarse de que tiene:
 - Fechas válidas
 - El precio real de la compra correcto
 - La firma del cliente
 - Un tilde al lado del nombre del cliente

Lo que deben saber los cajeros

“WIC Checks Accepted Here”

Su tienda puede aceptar cheques de WIC porque el dueño tiene un contrato con el Departamento de Salud. Hay muchas normas y responsabilidades legales en el contrato que deben cumplirse, incluyendo el requisito de que a usted se lo debe capacitar para aceptar cheques de WIC correctamente. No se le puede pagar a la tienda por cheques que no se manejan correctamente, y los problemas con los cheques pueden provocar monitoreo de WIC por parte del estado, investigaciones, y/o capacitación adicional.

Todos los clientes—y cajeros—merecen respeto

Usted sabe que es importante brindar un buen servicio de atención al cliente. Los clientes de WIC son como los demás clientes—tienen días buenos y días malos. Recuerde que las normas de WIC pueden ser confusas para sus clientes, y un tono de voz agradable y una actitud positiva pueden marcar una diferencia importante en su transacción. A veces, un intercambio poco amable o un malentendido pueden llevar a una queja. Usted puede minimizar las quejas si sabe cómo manejar la transacción de WIC y utilizando sus mejores habilidades de atención al cliente.

Si siente que un cliente de WIC no lo trata con respeto, puede llamar a nuestra línea de servicio al cliente.

Privacidad por favor

Otra parte de respetar a los clientes de WIC es tener cuidado de honrar su confidencialidad. Va en contra de las normas de WIC que usted le cuente a un amigo que alguien está “en WIC,” y cuando necesita ayuda con una transacción de WIC no debe referirse a WIC por el altavoz o diciéndolo en medio de la tienda.

WIC no discrimina

Nos enorgullece seguir la ley federal de que WIC no puede discriminar en base a la raza, el color, el origen nacional, el sexo, la edad o la incapacidad. Si recibimos una queja de un cliente de WIC que sienta que ha sido discriminado, tenemos la obligación de informar esa queja a la Oficina de Derechos Civiles en el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

¡Gracias por ayudar a WIC a brindar alimentos saludables a clientes de WIC!



Washington State Department of Health
WIC Nutrition Program

WIC Servicio al cliente
1-800-841-1410

www.doh.wa.gov

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
El programa de nutrición WIC del estado de Washington no discrimina.



PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos.
Para hacer su pedido, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).